

Hubungan Disregulasi Emosi dengan Perilaku Merokok pada Dewasa Awal

Dewi Masyithoh¹, Sri Kusrohmaniah²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹dewi180402@mail.ugm.ac.id, ²koes_psi@ugm.ac.id

Abstrak

Kecenderungan untuk merokok kerap terjadi pada dewasa awal dengan emosi sebagai salah satu faktor penyebabnya. Pada disregulasi emosi, kegagalan mengatur emosi menyebabkan kesulitan dalam mengontrol perilaku. Penelitian ini didesain untuk mencari tahu hubungan antara disregulasi emosi dengan perilaku merokok pada dewasa awal. Survei kuantitatif dilakukan dengan melibatkan 315 orang dewasa awal usia 18–35 tahun yang sedang menjadi perokok aktif. Kuesioner yang digunakan berisi *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) dan *Glover-Nilsson Smoking Behavioral Questionnaire* (GN-SBQ). Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara disregulasi emosi dengan perilaku merokok. Di samping itu, ditemukan bahwa kurangnya pemahaman tentang emosi yang dirasakan memiliki hubungan kuat dengan perilaku merokok. Temuan pada penelitian ini menambah wawasan mengenai pentingnya regulasi emosi dalam upaya berhenti merokok.

Kata kunci: *disregulasi emosi, perilaku merokok, dewasa awal*

Abstract

Smoking tendency often occurs in early adulthood with emotions as one of the contributing factors. In emotion dysregulation, failure to regulate emotions causes difficulty in controlling behavior. This research was designed to explore the relation between emotion dysregulation and smoking behavior. A quantitative survey was conducted involving 315 young adults aged 18–35 who were actively smoking. The questionnaire used included the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and the Glover-Nilsson Smoking Behavioral Questionnaire (GN-SBQ). The results revealed a significant positive correlation between emotion dysregulation and smoking behavior. In addition, it was found that a lack of understanding of perceived emotions is strongly associated with smoking behavior. The findings of this study add insight into the importance of emotion regulation in smoking cessation.

Keywords: *emotion dysregulation, smoking behavior, young adults*